

Geschichten und Spiele zur  
Motorik und Körperwahrnehmung



# *Tanz mit auf der Blumenwiese*

Johanna Friedl · Vanessa Paulzen





## Wissenswertes zur Motorikschulung



Kinder bewegen sich gerne, haben in der heutigen Zeit aber zunehmend Schwierigkeiten dabei. Deshalb helfen gezielte Bewegungsanleitungen, die Entwicklung eines Kindes positiv zu beeinflussen und den Muskel- und Bewegungssinn (das kinästhetische System) auszubilden. Die Kinder lernen bei spielerischen Übungen ihre körperlichen Kräfte kennen und einzusetzen. Mit der Zeit können sie ihre Leistungsfähigkeit realistisch einschätzen und die tatsächlichen Grenzen ihres Körpers durch Bewegung, Berühren und Berührtwerden wahrnehmen. Kinder, die vielfältige Bewegungsmöglichkeiten und -anregungen nutzen, wirken insgesamt ausgeglichener, weil es ihnen gelingt, körperliche und seelische Spannungen abzubauen und sich in ihrem eigenen Körper, aber auch in ihrer Umgebung besser zurechtzufinden.

### Bewegung – Schritt für Schritt

Die Entwicklung der Bewegungsfähigkeit verläuft vom Groben zum Feinen, oder anders ausgedrückt: Zuerst muss ein Kind grobmotorische Abläufe, wie etwa das Gehen, Laufen, Rennen oder Hüpfen, beherrschen, bevor es schwierigere Bewegungsabfolgen – wie z. B. Rückwärtsgehen, Hopsen oder Balancieren – zunehmend sicher und harmonisch bewältigen kann. Übung macht dabei den Meister: Das bedeutet, dass häufiges Wiederholen den Lerneffekt positiv verstärkt.

**Sicher stehen im**  
Der Gleichgewicht  
sozialen Sinne Star  
spitzenstand und  
den Gleichgewicht  
Gleichgewichtssinn  
Untergrund, also a  
Trampolin, dem B

**Räume wahrneh**  
Orientierung im B  
wegungen in versch  
sollten alle Fortbew  
liche Richtungen a  
vorwärts laufen, m  
hüpfen, hinaufste  
vorwärts krabbeln  
beln im Spinnenn  
Auch Spiele, in de  
gefangen werden.  
Entfernungen wahr  
richtig einschätzen

**Bewegung und**  
Bewegungen, die  
dern (z. B. das Klet  
Klettergerüst) a  
gewichtssinn, we  
Kraft der Kinder  
einem Bein werte  
fördern auch das

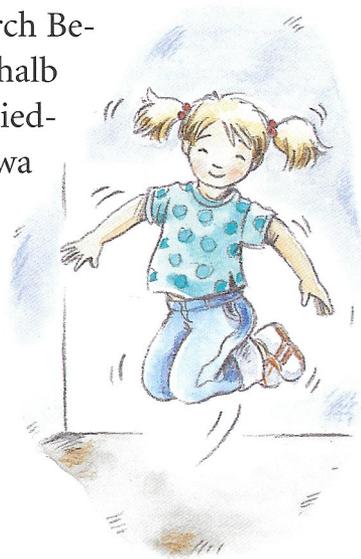


## Sicher stehen im Gleichgewicht

Der Gleichgewichtssinn dient dazu, im körperlichen und im sozialen Sinne Standfestigkeit zu erproben. Übungen im Zehenspitzenstand und im Zehenspitzenengang sind gut dazu geeignet, den Gleichgewichtssinn zu trainieren. Ideal zur Schulung des Gleichgewichtssinnes sind auch Übungen auf beweglichem Untergrund, also auf einer Schaukel, Wippe, Matratze, dem Trampolin, dem Rollbrett oder Ballbett.

## Räume wahrnehmen und erobern

Orientierung im Raum erlernen Kinder durch Bewegungen in verschiedene Richtungen. Deshalb sollten alle Fortbewegungsarten in unterschiedliche Richtungen umgesetzt werden, also etwa vorwärts laufen, rückwärts gehen, seitwärts hüpfen, hinaufsteigen, herunterhüpfen, vorwärts krabbeln oder rückwärts krabbeln im Spinnengang, purzeln und rollen. Auch Spiele, in denen Bälle geworfen und gefangen werden, helfen Kindern dabei, Entfernungen wahrzunehmen und diese richtig einschätzen zu lernen.



## Bewegung und Ausdauer

Bewegungen, die die Koordination von Armen und Beinen erfordern (z. B. das Klettern über Stühle und Tische, an Bäumen und Klettergerüsten), fördern nicht nur die Entwicklung des Gleichgewichtssinnes, sondern trainieren zudem Geschicklichkeit und Kraft der Kinder. Das Hüpfen und Springen auf beiden Beinen, auf einem Bein oder von einer Anhöhe – nicht zuletzt das Rennen – fördern auch Ausdauer und Kondition.



## Das Affen-Abenteuer

- ➔ **Ziel:** *Dehnung und Kräftigung der Muskulatur, Schulung von Geschicklichkeit und Gleichgewichtssinn*
- ↻ **Aktion:** *Unterschiedliche Arten der Fortbewegung*
- 🎯 **Materialien:** *Kissen, Stühle als Hindernisse zum Übersteigen, Umgehen, Durchkriechen*

Kennst du schon Ticki? Nein? Dann muss ich dir heute unbedingt von ihm erzählen!

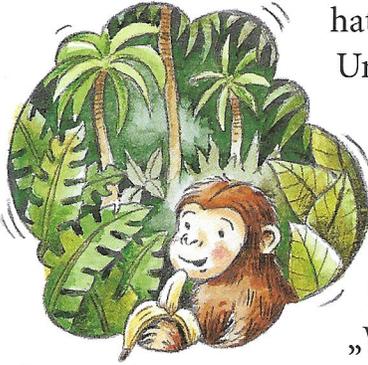
Ticki ist ein kleiner Schimpanse und lebt mit seiner Schimpansenfamilie mitten im tiefsten Urwald. Dort, wo die Bäume fast bis in den Himmel reichen und so dick sind, dass kein Mensch sie umfassen kann.

Versuch doch einmal, so groß wie einer dieser Urwaldbäume zu sein: Stell dich auf die Zehenspitzen, und streck deine Arme so hoch hinaus, wie du nur kannst. Und vielleicht willst du dich ja



auch einmal so dick und breit machen wie ein Urwaldbaum? Streck dazu deine Arme ganz weit auseinander, so weit es nur geht. Vielleicht geht es ja noch ein bisschen weiter? Ja, genau so!

Der kleine Schimpanse Ticki klettert oft von früh bis spät mit seiner Familie in den dicken Urwaldbäumen herum. Doch eines Tages, als der kleine Affe keine Lust mehr zum Klettern



hat, beschließt er einfach, alleine den großen Urwald zu erkunden.

Aber das ist gar nicht so leicht, denn Tickis Mama liebt ihr kleines Äffchen sehr. Und deshalb passt sie auch gut auf, dass das Schimpansenkind immer in ihrer Nähe bleibt.

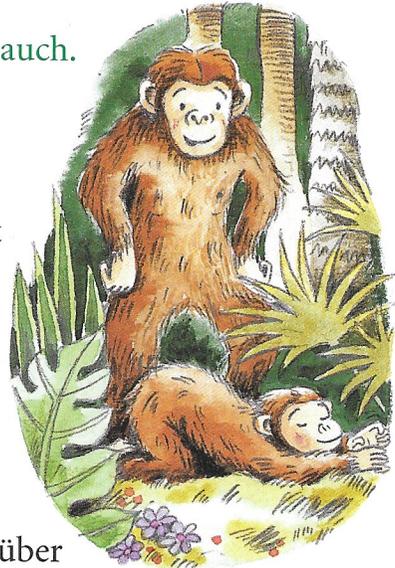
„Wenn ich mich ganz winzig klein mache, dann sieht Mama mich vielleicht gar nicht, und ich kann un bemerkt davonschleichen“, überlegt Ticki. Und schon liegt der kleine Affe flach auf dem Boden und kriecht lautlos wie eine Schlange über den weichen, dicht bemoosten Urwaldboden.

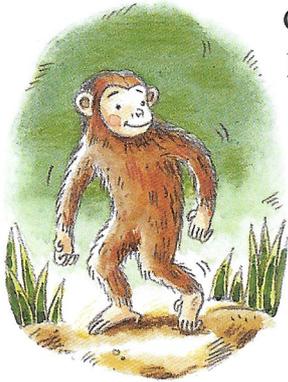
Leg dich doch einmal wie Ticki auf den Bauch.  
Kannst du genauso gut über den Boden  
schlängeln wie er?

„Das Moos fühlt sich kuschelig an“, denkt der kleine Affe gerade, als er über sich die Stimme seiner Mutter hört: „Was ist denn los, Ticki? Suchst du etwas auf dem Boden? Hast du etwas verloren?“

Das Schimpansenkind erschrickt und steht schnell wieder auf. Natürlich erzählt Ticki seiner Mama nicht, dass er so dicht über den Boden gekrochen ist, weil er ausreißen wollte!

„Ich muss mir etwas Neues ausdenken“, beschließt der kleine Affe. Schon im nächsten Augenblick hat er eine Idee: „Ich schleiche mich einfach rückwärts davon! Und wenn ich jemanden kommen sehe, verstecke ich mich blitzschnell hinter einem der mächtigen Bäume.“





Gesagt – getan. Ticki kann wirklich fast bis zum Rand der Waldlichtung rückwärts gehen, ohne dass ein anderer Schimpanse bemerkt, dass er sich immer weiter entfernt.

Kannst du genau wie Ticki rückwärts schleichen, ohne irgendwo anzustoßen? Probier es doch gleich einmal aus!

Die ganze Zeit passt Ticki gut auf, damit er beim Rückwärtslaufen nicht stolpert. Deshalb ist er auch ganz überrascht, als plötzlich hinter ihm – oder eigentlich ja vor ihm – ein lauter Schrei erklingt: „Pass auf, Ticki, gleich fällst du über die riesige Wurzel dort!“

Der kleine Affe ärgert sich: Schon wieder hat seine Mama gemerkt, dass er sich heimlich davonschleichen will! Aber es stimmt, beinahe wäre Ticki wirklich über die Wurzel gestolpert, die er ohne Mamas Warnung nicht rechtzeitig gesehen hätte.

Zusammen mit seiner Mama zerrt der kleine Schimpanse so lange an der großen Wurzel, bis sie schließlich niemandem mehr im Weg liegt.



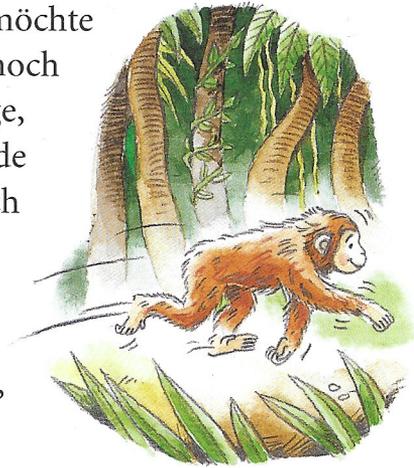
Zeig mal, wie stark du bist – und zieh so fest am Tisch wie Ticki an der Wurzel!

Ticki ist vom Ziehen an der Wurzel so erschöpft, dass er plötzlich gar keine Lust mehr zum Ausreißen hat. Viel lieber klettert er auf seinen Lieblingsbaum und kuschelt sich gemütlich in eine Astgabel.

Stell dir doch einmal vor, die Kissen sind Tickis Lieblingsbaum. Klettere hinauf, und mach es dir dort ganz gemütlich.



Ticki träumt ein wenig vor sich hin. Er möchte so gerne eine Möglichkeit finden, doch noch erfolgreich auszureißen. Er überlegt lange, doch dann ist sich Ticki sicher: „Ich werde es wie alle anderen Ausreißer machen. Ich renne einfach so schnell wie ein Blitz davon. Dann kann mich keiner aufhalten.“ Der kleine Affe klettert vom Baum und rennt gleich los. Er rennt und rennt, so schnell er nur kann.



**Machst du auch mit? Renn einmal, so schnell du nur kannst!**

Die Bäume sausen nur so an Ticki vorüber, und er entfernt sich immer weiter von den anderen. Für einen Moment blickt er sich um, und niemand ist hinter ihm zu sehen. Doch gerade in diesem Augenblick landet Ticki in den weit ausgebreiteten Armen seiner Mama.

*(→ Hier können sich die Kinder gegenseitig einfangen.)*

Ticki atmet noch einmal kräftig ein und aus und lacht dann. Mit einem Mal weiß er ganz genau, dass er nirgendwo auf der Welt lieber sein möchte als in den Armen seiner Mama. Und den Urwald erkunden, das können die beiden auch gemeinsam!

### **Übungsanleitung:**

*Die Kinder beginnen mit einer Dehnungsübung, indem sie die riesigen Urwaldbäume nachahmen. Anschließend spielen sie die Ausreißversuche von Ticki nach. Als Hindernisse können Kissen, Stühle oder Ähnliches verwendet werden.*



*Spielen mehrere Kinder mit, können die Kinder auch unterschiedliche Rollen übernehmen: etwa die großen, mächtigen Bäume, die riesige Wurzel oder die Affenmutter. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.*

### **Übungsvarianten:**

*Die Kinder können auch andere Bewegungsarten ausprobieren. Dabei bewegen sie sich vorwärts, seitlich, rückwärts und übersteigen oder überspringen Hindernisse, z. B.:*

- auf Zehenspitzen schleichen*
- auf Knien gehen*
- auf allen vieren oder auf Händen und Füßen krabbeln (eventuell ein Hindernis mit dem Kopf vor sich herschieben)*
- seitlich über den Boden rollen*
- im Schlusssprung oder im Hopslerlauf*
- im Spinnen- oder Krebsgang*
- mit Schulterfassung hinter einem Freund verstecken (beide müssen die Bewegungen gut aufeinander abstimmen, sonst wird Ticki gleich entdeckt)*



*Es sind unzählige Variationen denkbar. Die Kinder haben meist viele Ideen – und nur hin und wieder sind Impulse notwendig.*



# Schirkel Schnecke

Schirkel, die kleine Schnecke, wohnt im schönsten Gemüsegarten weit und breit, direkt am Gartenzaun. Meistens schläft sie. Dazu kriecht sie ganz tief in ihr Schneckenhaus, und niemand kann sie sehen.

(→ Auf dem Rücken des Kindes mit der Fingerspitze eine spiralförmige Bewegung von außen nach innen machen.)

Ganz ruhig liegt sie in ihrem Haus und hört und sieht nichts. Aber wenn du ganz still bist, hörst du sie vielleicht schnarchen.

(→ Mit der flachen Hand sanfte, kreisende Bewegungen machen. Eventuell schnarchende Töne von sich geben.)

Nur hin und wieder, wenn die Sonne heiß auf ihr Haus brennt, wacht die kleine Schnecke auf, weil sie durstig ist.

(→ Mit der flachen Hand über den Rücken reiben.)

Ganz gemächlich und langsam kriecht Schirkel aus ihrem Haus heraus und blickt sich vorsichtig in alle Richtungen um.

(→ Mit der Fingerspitze spiralförmige,

langsame Bewegungen von innen nach außen machen. Dann von der Mitte des

Rückens langsam in jede Richtung streichen, immer wieder zur Mitte zurückkehren.)





„Oh, bin ich hungrig!“, sagt die kleine Schnecke und macht sich auf, um einen fetten Salatkopf zu suchen. Ganz langsam kriecht Schnirkel durch den großen Gemüsegarten.

(→ *Mit den Fingern sanft massierend entlang der Wirbelsäule in Richtung Kopf kriechen, dabei hin und wieder an den Rippen entlang zu den Seiten und wieder zurück wandern.*)



„Ich muss doch bald da sein“, denkt Schnirkel, aber das große Salatbeet ist noch nicht zu sehen. So knabbert die Schnecke einfach ein bisschen hier und ein bisschen dort.

(→ *An Hals und Nacken entlangwandern und sanft massieren. Eventuell auch einmal ein wenig im Ohr kitzeln oder daran „knabbern“, am Ohrläppchen zupfen.*)

Und dann hat Schnirkel endlich das Beet mit dem saftigen Salat gefunden. Sie setzt sich mitten in den dicksten und schönsten Salatkopf.

Der Salat schmeckt frisch und knackig, und die Tautropfen auf seinen Blättern funkeln in der Sonne.

„Oh, wie lecker das schmeckt! Etwas Besseres ist mir noch nie untergekommen. Einfach köstlich“, schmatzt die kleine Schnecke.

(→ *Über den Nacken auf den Kopf wandern und den Kopf massieren. Schnirkel kann dabei ruhig ein wenig schmatzen und den köstlichen Salat loben.*)





Erst als Schmirkel schon fast platz, macht sie sich ganz bedächtig wieder auf den Heimweg. Stück für Stück kriecht sie zurück zu ihrem Lieblingsplatz beim Gartenzaun.  
(→ Mit den Fingern über Hals, Nacken und Rücken wieder zurückkriechen.)

Die Schnecke blickt sich noch einmal in alle Richtungen um, gähnt ausgiebig und zieht sich dann wieder in ihr gemütliches Haus zurück.  
(→ Mit flachen Händen den Rücken noch einmal in jede Richtung ausstreichen, dann mit der Fingerspitze eine Spirale von außen nach innen zeichnen.)

